

ЗВО «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра перекладу та філології

**ОСОБИСТІСНА ЕФЕКТИВНІСТЬ
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Галузь знань	03 «Гуманітарні науки»
Спеціальність	035 «Філологія»
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	Англійська мова (переклад)

Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

**Івано-Франківськ
ЗВО «Університет Короля Данила»
2022/2023**

Затверджено на засіданні кафедри перекладу та філології
Протокол № 1 від 01 вересня 2022 р.

Розробник:

кандидат історичних наук,
доцент кафедри права
та публічного управління



Любомир ІЛИН

Контактний телефон викладача	+38(050)014-00-05 (Любомир Ілин)
e-mail	liubomyr.ilyn@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	3 поверх, 303 кабінет
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua/ https://ukd.edu.ua/person/lyubomir-ilyn-k

**Лист оновлення та перезатвердження
силабуса навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника силябуса НД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта освітньої програми
2022–2023	01.09.2022	1		

ВСТУП

Виходячи з того, що *особистісна ефективність – це здатність людини максимально швидко і якісно виконувати певні завдання*, важливим для студентів I курсу є засвоєння через її вивчення низки «м'яких навичок», а саме: навичок самоорганізації, лідерства, тайм-менеджменту, командної роботи, дисципліни, трудової етики тощо.

Основна мета курсу – набуття студентами теоретичних знань, формування вмінь і практичних навичок, які в майбутньому допоможуть вирішувати питання, пов'язані з професійною сферою, здатністю ефективно планувати й реалізовувати проекти, займатися повсякденною діяльністю, якісно комунікувати.

Основні завдання, що стоять перед авторами курсу:

- розкрити основні поняття особистісної ефективності;
- дати уявлення про суб'єктивні й об'єктивні критерії вимірювання ефективності;
- ознайомити з основними способами управління особистісною ефективністю;
- відпрацювати на практиці та сформувані вміння керувати різними способами вирішення тактичних і стратегічних завдань;
- сформувані вміння аналізувати якість цілей і способи їхньої реалізації, розуміти поняття «ресурсна база», розбивати цілі на завдання й підзадачі;
- сприяти розвитку навичок аналізу факторів, що впливають на просування або гальмування власного професійного й особистого зростання;
- сприяти освоєнню й володінню методами та прийомами управління часом, управління відносинами, усвідомленості й саморегуляції.

Після вивчення курсу у здобувачів мають бути сформовані такі компетенції:

- здатність до самовдосконалення й саморозвитку в професійній сфері;
- здатність виявляти ініціативу та приймати рішення, усвідомлюючи відповідальність за результати власної діяльності;
- здатність до самоорганізації та самоосвіти;
- здатність працювати в колективі.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	II
Семестр	IV
Кількість кредитів ECTS	6
Аудиторні навчальні заняття	лекції (30 годин)
	семінари (30 годин)
Самостійна робота	90 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен (30 годин)

Професійні компетентності, яких набувають студенти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Особистісна ефективність» згідно зі Стандартом вищої освіти України за спеціальністю 035 «Філологія» галузі знань 03 «Гуманітарні науки» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ступеня вищої освіти «Бакалавр», затвердженим наказом МОН України № 869 від 20.06.2019 року

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва результату навчання
ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.	ПРН 2. Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури та електронних баз, критично аналізувати й інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати.
ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.
ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти. ПРН 18. Мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної філологічної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.
ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.	ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Лекційні заняття з навчальної дисципліни «Особистісна ефективність» проводяться в дистанційному форматі. Їх відвідуваність є добровільною. Викладачі не перевіряють присутність студентів на занятті, однак під час лекції розглядаються теоретичні питання, без знання яких складно підготуватися до семінарського заняття, а також до складання підсумкового контролю в тестовій формі.

Усі теоретичні матеріали доступні в «Системі дистанційної освіти», а відеоматеріали – на особистих сторінках викладачів у YouTube.

У процесі лекційних занять викладач може оцінювати знання здобувачів, що значно покращить підсумкову аудиторну оцінку.

Відвідування семінарських занять з курсу є обов'язковим. Усі пропущені заняття повинні відпрацюватися впродовж трьох наступних тижнів після отримання пропуску, або після того, як студент повернувся до навчання. Оскільки частина семінарських занять відбуватиметься у формі гри, її відпрацювання здійснюватиметься шляхом перевірки вивчених студентом теоретичних знань, підготовленого есе чи реферату або складання тестів.

Відпрацювання пропущених занять і негативних оцінок проводиться згідно з графіком відпрацювань викладача Ілина Л. М. (щосереди з 15.30 по 17.00: очно – в кабінеті 303, онлайн – за лінком <https://meet.google.com/sca-sifb-ztk>).

З метою закріплення матеріалу під час вивчення курсу може бути проведено два проміжні тестові контролю, які не тільки дозволять студентам краще запам'ятати вивчене, а й підготуватися до підсумкового контролю.

Будь-які вияви академічної недобросовісності врегульовуються у відповідності до чинних в університеті правил і положень. Усі студенти під час занять повинні поводитися згідно з етичними нормами що діють у ЗВО «Університет Короля Данила».

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Основними методами, що застосовуються під час лекційних і семінарських занять, є наступні:

- мозковий штурм (атака);
- робота в команді (групах);
- рольова гра;
- імітаційна гра;
- тренінг;
- виступ студента в ролі викладача;
- вирішення ситуаційних завдань;
- інтерактивна лекція;
- дискусія.

Семінарські заняття проводяться з метою закріплення матеріалу лекцій, оволодіння понятійним апаратом предмета, методами діагностики й корекції, що вивчаються.

Головна метою семінарів – навчити студентів застосовувати теоретичні знання на практиці. З цією метою на заняттях моделюються фрагменти їхньої майбутньої діяльності у вигляді навчальних ситуаційних завдань, обговорюються теоретичні положення досліджуваного матеріалу, деталізуються й уточнюються позиції авторів наукових концепцій, ведеться робота з усвідомлення студентами категоріального апарату, формується позиція майбутнього спеціаліста.

Завдяки діалогічній формі роботи студенти й викладач мають можливість ставити одне одному запитання, які виникли чи можуть виникнути у процесі вивчення й обговорення матеріалу. Учасники навчального процесу діляться сумнівами та спостереженнями. Упродовж навчання використовуються групові форми роботи, відпрацьовуються навички, діагностичний інструментарій, проводяться тренінги.

Для підготовки до семінарського заняття студентам рекомендується розглянути ряд питань, які обговорюватимуться, й опрацювати основну й додаткову літературу, з метою аналізу основних понять і їх систематизації, розробки блок-схеми, у якій відобразатимуться всі питання теми, підготовки розгорнутого плану досліджуваного матеріалу, що може бути використаний для відповіді.

Підготовка сучасного спеціаліста націлена на те, що у стінах ЗВО він опанує методологію самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення. Це підтверджує

важливість самостійної роботи, організація якої передбачає використання матеріалів лекцій і семінарських занять.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Аудиторне й підсумкове оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається на підставі чинного в ЗВО «Університет Короля Данила» [«Положення про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів»](#).

Підготовка студентами есе, особистих карт Soft skills і Hard skills, самопрезентації передбачає 100-відсоткове оцінювання знань здобувачів з відповідних тем семінарських завдань. Інші семінарські завдання оцінюються спільно як викладачем, так і здобувачами, що обумовлено проведенням групових, колективних занять.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Особистісна ефективність: поняття, завдання, принципи та методи управління особистою ефективністю (2 год.)

Поняття «ефективність» та «особистісна ефективність». Основні навички, що визначають особисту ефективність. Ефективний керівник. Ефективний працівник. Самоефективність. Види самоефективності.

*Питання для самостійного вивчення: **Властивості людей з високою і низькою самоефективністю. Чинники формування самоефективності. Основні принципи особистісної ефективності та їх коротка характеристика (1; 4; 10; 11; 28; 37).***

Тема 2. Робота мрії – від ілюзії до реальності

Ринок праці після закінчення навчання. Навчання та робота: чи можна й чи потрібно поєднувати? Як обрати професію правильно. Диплом – не гарантія високооплачуваної роботи. Професії майбутнього.

*Питання для самостійного вивчення: **Якісна робота і навчання впродовж життя (15; 46; 48).***

Тема 3. Soft skills і Hard skills студента – вибір найкращого

Що таке Soft skills і Hard skills. Навички XXI століття. Які навички кращі і які необхідно розвивати насамперед? Як знайти баланс між Soft skills і Hard skills. Основні Soft skills. Основні Hard skills.

*Питання для самостійного вивчення: **Місце університету у формуванні Soft skills і Hard skills студентів (3; 5; 8; 41; 52).***

Тема 4. Потреба, роль і значення тайм-менеджменту в житті сучасної людини

Передумови виникнення тайм-менеджменту, основні етапи його зародження й розвитку. Еволюція теорії про ефективну організацію часу. Тейлоризм. Період «класичного» тайм-менеджменту. Сучасний тайм-менеджмент (кінець ХХ–початок ХХІ ст.). Концепція Стівена Кові про досягнення особистісної зрілості.

*Питання для самостійного вивчення: **Тайм-менеджмент у житті студента (2; 5; 6; 14; 16;).***

Тема 5. Цілепокладання як основа ефективного тайм-менеджменту

Методи й технології тайм-менеджменту як елемента системи управління організацією. Цілепокладання як визначення ключового напрямку розвитку, планування та розробки плану досягнення поставлених цілей. Основні принципи та критерії постановки цілей (SMART). Сутність планування робочого часу. Золоті пропорції планування часу. Підходи до визначення цілей. «Life management» і життєві цілі.

Питання для самостійного вивчення: Цінності як основа цілепокладання. Визначення життєвих цінностей в особистому та професійному житті (2; 6; 18; 19).

Тема 6. Види планування. Розстановка пріоритетів. Техніки розміщення пріоритетів

Поняття й види планування. Мета планування. Розміщення пріоритетів за Ейзенхауером (аналіз матриці Ейзенхауера). Принцип Парето. Метод АБВ-аналізу (планування та делегування).

Питання для самостійного вивчення: Метод багатокритеріальної оцінки (17; 18; 42).

Тема 7. Мотивація в тайм-менеджменті

Мотивація й мотиви діяльності. Мотивація в тайм-менеджменті як умова досягнення мети. Відповідність внутрішньої мотивації поставленим цілям. Маленькі хитрощі «самотивації». Перетворення «мети» на «шлях» досягнення проміжних цілей.

Питання для самостійного вивчення: Правила формули успіху. Оптимізація персональної діяльності (2; 5; 6; 14; 16; 18).

Тема 8. Типи і природа командної роботи

Огляд сучасних принципів створення команди та концепцій, що мають відношення до проблем командоутворення, дизайну й розвитку команд у сучасних організаціях. Типи команд. Природа команди. Різноманітність і продуктивність команди. Відмінність команд від робочих груп. Ознаки командної роботи.

Питання для самостійного вивчення: Переваги роботи в команді. Командні цілі (2; 5; 52; 53; 54).

Тема 9. Етапи формування і розвитку команди

Процес командоутворення. Основні принципи командоутворення. Вирощування команд. Етапи командоутворення. Життєвий цикл команди. Загальні навички роботи в команді. Проблеми, пов'язані з приходом нових членів. Як керувати виконанням завдання та збереженням групи. Згуртованість команди.

Питання для самостійного вивчення: Позитивні норми. Конформність щодо існуючих норм. Управління згуртованістю команди (2; 5; 52; 53; 54).

Тема 10. Командна поведінка, способи і принципи прийняття рішення

Процедура прийняття рішень у команді. Інформаційний етап. Дорадчий етап. Етап прийняття рішення. Роз'яснювальний етап. Підбиття підсумків. Труднощі в процесі прийняття рішення. Принципи процесу прийняття рішення, принцип субординації, мажоритарний принцип, кваліфікована більшість і блокуюча меншість, принцип вето, принцип консенсусу.

Питання для самостійного вивчення: Соціально-психологічний клімат у команді як умова ефективності діяльності. Концепція конфлікту. Позитивні та негативні наслідки конфліктів (26; 30; 37; 52; 53).

Тема 11. Вивчення проблеми та прийняття зважених рішень

Теорія прийняття рішення. Методи прийняття рішень. Теорія ігор. Визначення проблемної ситуації. Аналіз змісту проблемної ситуації.

Питання для самостійного вивчення: Формування й вибір альтернатив вирішення проблемної ситуації. Проблемні ситуації в житті студента. Навчання як проблема (1; 2; 5; 38; 39).

Тема 12. Корпоративна культура та моє місце в команді

Роль комунікації в командній роботі. Організація комунікативного простору. Види організаційних комунікацій. Комунікаційні бар'єри в командній роботі.

Питання для самостійного вивчення: Типи поведінки в команді. Як реагувати на конфлікти (20; 21; 47; 48).

Тема 13. Самопрезентація

Методи і способи самопрезентації. Як студентові самопрезентуватися. Самопрезентація як спосіб привернення уваги до себе. Способи визначення цілей та аудиторії для самопрезентації.

Питання для самостійного вивчення: Самопрезентація і список власних досягнень (40; 44).

Тема 14. Ефективна і неефективна комунікація. Способи досягнення взаєморозуміння

Поняття комунікації. Ефективна й неефективна комунікація. Мистецтво переконання чи мистецтво правильно сформулювати власну думку й доносити її. Як сприймати почуте.

Питання для самостійного вивчення: Фільтри інформації. Парадигма переконання (38; 45).

Тема 15. Стресостійкість. Керування емоціями при прийнятті рішень

Поняття стресу та його динаміки. Грамотне планування робочого часу й раціональний розподіл обов'язків між співробітниками. Методи раціонального використання часу як спосіб попередження стресу. Індивідуальні біоритми людини: визначення власних біоритмів. Свідоме використання власних можливостей у процесі управління течією наявного часу. Перемикання у відпочинку з роботи й відновлення сил.

Питання для самостійного вивчення: Творча лінь. Ефективний сон. Як здобути контроль над собою. Основи емоційного інтелекту (18; 39).

ПЕРЕЛІК ТЕМ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Особистісна ефективність студента – освіта за потребою чи обставинами? На підставі аналізу теоретичних джерел студенти готують відповіді на наступні теоретичні запитання: 1. Місце університету у процесі соціалізації особистості. 2. Ефективний розподіл навчальних зусиль. 3. Розстановка пріоритетів у навчанні. 4. Техніки навчання (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Що важливіше: теорія чи практика? (15; 46; 48).

Тема 2. Освіта майбутнього та сила парадигми. На підставі аналізу теоретичних джерел студенти готують відповіді на наступні теоретичні питання: 1. Поняття парадигми та зміна парадигми. 2. Освітня парадигма. 3. Когнітивна, особистісно орієнтована, функціоналістська, культурологічна парадигми освіти (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Майбутнє сучасної вищої освіти (36; 41; 42).

Тема 3. Шлях від освіти до роботи. Підготовка, захист і колективне обговорення есе (близько 1800 друкованих знаків), у якому необхідно розкрити причини вибору спеціальності, аргументувати правильність вибору чи, можливо, помилковість; з'ясувати, якою бачиться робота майбутнього за фахом; відповісти на запитання «Ким я працюватиму в 2050 році». Після обговорення підготовлених есе потрібно сформулювати командну думку про принципи, стереотипи, фактори, що впливають на вибір спеціальності, закладу навчання, а також шанси отримати роботу мрії або перешкоди на шляху до цього (4 години).

Тема 4. Формування карти Soft skills і Hard skills студента спеціальності. На підставі аналізу відповідних джерел кожен студент формує власний набір Soft skills і Hard skills, які, на його думку, важливі для особистого розвитку й роботи за фахом. За допомогою методу мозкового штурму академічна група формує оптимальний перелік навичок, необхідних для осіб їхнього віку та відповідної освітньої програми (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Поняття Soft skills і Hard skills. Які навички важливі для XXI століття. Що важливіше Soft skills чи Hard skills? (11; 12; 44; 45).

Тема 5. Час як унікальний ресурс людини й організації. На підставі аналізу теоретичних джерел студенти готують відповіді на наступні теоретичні питання: 1. Поняття та філософія часу. 2. Основні характеристики часу. 3. Психологічний, соціальний і професійний час. 4. Індивідуальне сприйняття часу (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Об'єктивний і суб'єктивний час. Оцінка використання часу, виявлення базових і другорядних справ (27; 28; 39; 43; 45; 55).

Тема 6. Особистий тайм-менеджмент. Аналіз теоретичної частини тайм-менеджменту; оцінка власного часу та мистецтва управляти ним; рольові ігри з управління часом (2 години).

Тема 7. Види планування. Розстановка пріоритетів. Техніки розміщення пріоритетів. Поняття і види планування. Мета планування. Розміщення пріоритетів за Ейзенхауером (аналіз матриці Ейзенхауера). Принцип Парето. Метод АБВ-аналізу (планування та делегування) (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Метод багатокритеріальної оцінки (17; 18; 53).

Тема 8. Стрес та відпочинок як складові тайм-менеджменту. Поняття стресу та його динаміки. Грамотне планування робочого часу й раціональний розподіл обов'язків. Методи раціонального використання часу як засіб запобігання стресові (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Підвищення фрустраційної стресостійкості. Як організувати відпочинок (20; 21; 45).

Тема 9. Командна робота: від теорії до практики. Групові мініігри з тимбілдінгу (2 години).

Тема 10. Етапи формування і розвитку команди. Процес командоутворення. Основні принципи командоутворення. Вирощування команд. Етапи командоутворення. Життєвий цикл команди. Загальні навички роботи в команді. Проблеми, пов'язані з приходом нових членів. Як керувати виконанням завдання та збереженням групи. Згуртованість команди (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Позитивні норми. Конформність щодо існуючих норм. Управління згуртованістю команди (2; 5; 52; 53; 54).

Тема 11. Продуктивність як складова особистісної ефективності. Реалізація задумів і планів. Як сформувати власний робочий ритм? Багатозадачність та однозадачність: що краще? Як відпочити, щоб зробити більше. Відпочинок з користю. Перевантаження і як його подолати (2 години).

Питання для самостійного вивчення: Чи можна відкласти справи на завтра і як з цим боротися. Що рутинна, а що робота? (17; 18; 27).

Тема 12. Розробка і представлення самопрезентації. Студент має підготувати і представити 4–5-хвилинний відеоролик, у якому розповідає про власні *skills* (навички), здібності й уміння, очікування від навчання, і майбутньої професії (4 години).

Тема 13. Інтерактивна гра «Емоційний інтелект». Удосконалюються вміння розпізнавати чужі емоції, формувати власні й використовувати їх у процесі комунікації та досягнення особистих цілей (2 години).

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

Для поглиблення знань про особистісну ефективність, ерудицію, тайм-менеджмент рекомендовано пройти наступні курси на платформі Prometheus:

- Наука повсякденного мислення (*три оцінки за аудиторну роботу*).

- Case study: як вирішувати складні завдання в бізнесі та житті (дві оцінки за аудиторну роботу).
- Думай інакше: Зламай перешкоди на шляху до навчання та відкрий свій прихований потенціал (дві оцінки за аудиторну роботу).
- Навчаймось вчитись: Потужні розумові інструменти для опанування складних предметів (дві оцінки за аудиторну роботу).
- Як знайти роботу своєї мрії (одна оцінка за аудиторну роботу).

Результати курсів можуть бути враховані в поточному оцінюванні навчальної дисципліни «Особистісна ефективність».

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бреусенко-Кузнецов О. А. Казкотерапевтичне моделювання екзистенціальної кризи як шлях актуалізації ресурсів особистісного зростання. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія / за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 384–401. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf (дата звернення : 21.08.2022).
2. Горбовий А., Халецька А. Тайм-менеджмент 55+ : навч. посіб. для слухачів Університетів «третього віку» / за заг. ред. Спунбер Діани, Горбового А. Ю., Халецької А. А. Київ, 2017. 57 с.
3. Гуменникова Т. Активність та проактивність студентської молоді як ресурс успішності в майбутній професійній діяльності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 37–40.
4. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки*. 2020. № 1 (19). С 35–41.
5. Євдокимова Н. О. Психологічні технології професійної суб'єктогенези здобувачів вищої освіти. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 315–327. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf (дата звернення : 21.08.2022).
6. Єрмакова Н. О. Соціально-психологічні механізми соціальної мобільності сучасної молоді. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 160–180. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf (дата звернення : 21.08.2022).
7. Журавльова Х. К. Підвищення ефективності використання робочого часу керівника за допомогою тайм-менеджменту. *Управління розвитком*. 2013. № 20. С. 96–98.

8. Запорожченко О. Соціально-психологічні аспекти адаптації у сучасному соціумі. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 50–53.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення : 21.08.2022).
10. Іваницька С. Б., Галайда Т. О., Толочій Р. М. Впровадження європейських методик тайм-менеджменту в Україні. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2018. № 21. С. 288–292. URL : <http://global-national.in.ua/issue-21-2018> (дата звернення : 21.08.2022).
11. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості : практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ : ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
12. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер. з англ. О. Любенко. 2-ге вид., стер. ; Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 384 с.
13. Кондратенко Л. О. Мотивація учіння в ситуації недовизначеності життєвих задач. *Психологія: теорія і практика* : збірник наукових праць / ред. кол. : І. О. Корнієнко (гол. ред.) та ін. ; Мукачево : РВВ МДУ, 2019. Випуск 1(3)'. С. 72–81.
14. Лазоренко Т. В., Дідченко Ю. О. Правила успішного використання тайм-менеджменту. *Молодий вчений*. 2017. № 1(41). С. 632–635.
15. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018, № 3–4(22–23). С. 83–94.
16. Музиченко Г. В. Ефективний тайм-менеджмент. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас / Проєкт «Україна-Норвегія». Вип. 5, 2017. Одеса : Бондаренко М. О. 2017. С. 98–115.
17. Музиченко Г. В. Планування в менеджменті та самоменеджменті. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас / Проєкт «Україна-Норвегія». Вип. 3, 2017. Одеса : ТОВ «Плутон плюс». 2017. С. 16–29.
18. Музиченко Г. В., Тронько С. П. Тайм-менеджмент про те, як знайти час на все і на цей проєкт зокрема. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас / Проєкт «Україна-Норвегія» ; МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського» ; рецензенти : Т. А. Коляда, Ю. В. Пічугіна; авт. передм. О. Я. Чебикін. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 126–143.
19. Писаревська Г. Використання тайм-менеджменту для підвищення ефективності управління персоналом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки»*. 2016. Вип. 20. Ч. 1. С. 148–153.
20. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації : навчальний посібник ; 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця, 2016. 150 с. URL : https://shron1.chtyvo.org.ua/Pryschak_Mykola/Psykholohiia_upravlinnia_v_orhanizatsii.pdf (дата звернення : 21.08.2022).

- 21.Проданова О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 68–72.
- 22.Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
- 23.Становлення особистісної ефективності школярів в онтогенетичному вимірі : монографія / Г. О. Балл, М. Т. Дригус, Н. І. Мусіяка, І. В. Яворська-Ветрова ; за ред. М. Т. Дригус. Київ : Педагогічна думка, 2015. 161 с.
- 24.Ткаченко О. Формування мотивації досягнення життєвого успіху в професійній підготовці студентів у ВНЗ. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. С. 84–87.
- 25.Шатирко Л. О. Психологічні виміри деструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору у проявах залякування та цькування. *Психологія: теорія і практика* : збірник наукових праць / ред. кол. : І. О. Корнієнко (гол. ред.) та ін. Мукачево : РВВ МДУ, 2019. Випуск 1(3)'. С. 199–210.
- 26.Юзюк, В. В., Бабатіна В. В. Теоретичне аналізування конструкту «особистісна ефективність» *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 30 вересня–01 жовтня 2021 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 330–332.

Додаткова література

- 27.Вебб К. Живи на всі сто. Як зробити свій день продуктивним. 2-ге видання. / перекл. з англ. Валерія Глінка. Київ : «Наш формат». 2018. 391 с.
- 28.Гілл Н. Думай і багатій / пер. з англ. В. Сахно. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 256 с.
- 29.Гольдштейн Н., Дж. Мартін, С. Дж., Чалдині Р. Б. Так! 60 секретів із науки переконувати / пер. з англ. І. Павленко. Київ : Форс Україна, 2019. 304 с.
- 30.Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі / пер. з англ. Ю. Шекет. Київ : Vivat, 2021. 528 с.
- 31.Канеман Д. Мислення швидко й повільно. 3-є видання / пер. з англ. М. Яковлев. Київ : Наш формат, 2019. 480 с.
- 32.Котлер С., Уіл Дж. Викрадачі вогню. Таємна революція змінених станів. 2-ге видання / пер. з англ. О. Бойченко. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 272 с.
33. Кумбз Ш. Не бійся! Мотиватор для тих, хто хоче набути сміливості / пер. з англ. Я. Черногуз. Київ : Жорж, 2020. 96 с.
- 34.Харарі Ю. Н. Людина розумна. Історія людства від минулого до майбутнього. 2-ге видання, виправлене. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 540 с.
- 35.Харарі Ю. Н. 21 урок для 21-ого століття. 2-ге видання, доповнене автором / переклад з англійської О. Дем'янчук. Київ : BOOKSHEF, 2019. 412 с.

- 36.4 trends that will shape the future of higher education. URL : <https://www.weforum.org/agenda/2022/02/four-trends-that-will-shape-the-future-of-higher-education/> (дата звернення : 21.08.2022).
- 37.60 personal effectiveness tips from world-class experts. URL : <https://xquadrant.com/personal-effectiveness-tips/> (дата звернення : 21.08.2022).
38. Ajzen I. A. New Paradigm in the Psychology of Persuasion: Communication and Persuasion. URL : https://www.researchgate.net/publication/247423158_A_New_Paradigm_in_the_Psychology_of_Persuasion_Communication_and_Persuasion (дата звернення : 21.08.2022).
39. Barot H. Ineffective Communication Explained: And How To Avoid It. URL : <https://franticallyspeaking.com/ineffective-communication-explained-and-how-to-avoid-it/> (дата звернення : 21.08.2022).
40. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-Presentation. URL : <https://sk.sagepub.com/reference/socialpsychology/n494.xml> (дата звернення : 21.08.2022).
41. How will higher education be different in 2030? URL : <https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/future-higher-education> (дата звернення : 21.08.2022).
42. Llopis G. The Future Of Higher Education: What It Means For Students And Educators. URL : <https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2022/09/14/the-future-of-higher-education-what-it-means-for-students-and-educators/?sh=49194b37502a> (дата звернення : 21.08.2022).
43. Mraovic J. Productivity vs efficiency: what is the difference and why it matters. URL : <https://clockify.me/blog/managing-tasks/productivity-vs-efficiency/> (дата звернення : 21.08.2022).
44. Nickerson C. Impression Management and Self Presentation (Goffman). URL : <https://www.simplypsychology.org/impression-management.html> (дата звернення : 21.08.2022).
45. Productivity vs. Efficiency: What's the Difference? URL : <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/productivity-vs-efficiency> (дата звернення : 21.08.2022).
46. Quality Assurance in Lifelong Learning. URL : https://www.enqa.eu/wp-content/uploads/LLL_Publication.pdf (дата звернення : 21.08.2022).
47. Ramsey H. Teamwork Importance: 15 Ways Teams Are Good for Business. URL : <https://www.careeraddict.com/5-benefits-of-teamwork-in-the-workplace> (дата звернення : 21.08.2022).
48. Shaping skills and lifelong learning for the future of work. URL : https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_813696.pdf (дата звернення : 21.08.2022).
49. The Advantages of Working in a Team: 11 Aspects to Consider. URL : <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/advantages-of-working-in-a-team> (дата звернення : 21.08.2022).

50. The Future of Higher Ed Is Occurring at the Margins. URL : <https://www.insidehighered.com/views/2021/10/04/higher-education-should-prepare-five-new-realities-opinion> (дата звернення : 21.08.2022).
51. The Future of Higher Education. URL : <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pt/Documents/restart-center-for-business/Paper%20educa%C3%A7%C3%A3o%202021.pdf> (дата звернення : 21.08.2022).
52. Top 11 Benefits of Teamwork in Workplace. URL : <https://blog.proofhub.com/top-11-benefits-of-teamwork-in-workplace-24a55b8ab46e> (дата звернення : 21.08.2022).
53. Types of Teams. URL : <https://courses.lumenlearning.com/wm-organizationalbehavior/chapter/types-of-teams/> (дата звернення : 21.08.2022).
54. Types of Teams. URL : <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/business-studies/organizational-behavior/types-of-teams/> (дата звернення : 21.08.2022).
55. What Are the 4 Essential Components of Productivity? URL : <https://www.slinkyproductions.co.uk/essential-components-of-productivity/> (дата звернення : 21.08.2022).
56. Worthington A. K. What is persuasion? URL : <https://ua.pressbooks.pub/persuasiontheoryinaction/chapter/chapter-1/> (дата звернення : 21.08.2022).